

L'exercice du mois – 02/2012



Voici l'exercice du mois de février par **Guillaume Grampayre**.

L'exercice du mois pour le grand jeu : le petit jeu.

Une petite balle pour obtenir une répartition idéale de votre poids à l'adresse et durant le mouvement. Grâce à cet exercice obtenez des «chip» francs.

Pour corriger :

Des contacts irréguliers

Des tops, des grattes

Un corps qui reste derrière la balle durant la traversée

Pour améliorer :

L'angle d'attaque, il va être plus vertical

La stabilité du corps lors du mouvement

Quel matériel utiliser :

une balle que vous allez placer d'une certaine façon

D'un petit club (fer 9, 8,7)

De balles de jeu

Comment vous organiser :



Placez la balle sous votre talon droit (si vous êtes droitier) ce qui a pour conséquence de placer votre poids sur la jambe gauche. Puis placez-vous à l'adresse en prenant un petit stance, la balle jeu sur le pied arrière (pied droit pour les droitiers), vos mains sont devant la balle. Vous êtes prêt pour réussir l'exercice. (Photo n°1)



L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant la balle sous le talon droit (Photo n°2)

Les petits plus de Guillaume pour réussir :

Ressentez que votre poids reste sur la jambe gauche tout au long du mouvement. Le bas de votre corps est solide, il est stable. Vous n'avez pas de déplacements latéraux. Vous pincez d'avantage la balle lors de la traversée. Vos contacts sont plus francs. Durant la traversée, ressentez que vous tournez autour de l'axe de votre jambe gauche.

Au finish, vos hanches ont pivoté en partie en direction de la cible